

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
-------------	--

CLASSE: 2 ^A	SEZ. BSA	INSEGNANTI:	MARILENA CRICCHI
------------------------	----------	-------------	-------------------------

LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO"

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> • Pre-atletismo. Corsa di resistenza. Auto-rilevamento frequenza cardiaca. Skip a ginocchia alte. Corsa calciata. Corsa balzata. • Mobilità articolare. Esercizi di mobilità articolare rivolti a tutte le articolazioni coinvolte nell'attività sportiva. • Calcetto. Esercizi per i fondamentali del calcetto. Tecnica e tattica di gioco. 	

MODULO N. 2	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> • Test di salto in lungo da fermo. Esercizi preparatori e test. • Potenziamento muscolare. Esercizi di potenziamento di tutti i distretti muscolari. • Scherma. Esercizi per i fondamentali. Tecnica e tattica degli assalti. 	

MODULO N. 3	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> • Hitball. Esercizi per i fondamentali dell'hitball. Tecnica e tattica di gioco. • Coordinazione. Esercizi di coordinazione generale. 	

MODULO N. 4	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo. Esercizi per i fondamentali della pallavolo. Tecnica e tattica di gioco. • Corsa dei m. 1000. Allenamento alla corsa di resistenza e test. 	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 2 di 2 Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 5	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Rugby. Esercizi per i fondamentali del rugby. Tecnica e tattica di gioco. ● Assistenza diretta e indiretta. Importanza della prevenzione degli infortuni, collegata all'assistenza. ● Infortunistica relativa all'attività sportiva. Conoscenza degli infortuni più frequenti e loro prevenzione. 	

MODULO N. 6	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Candela. Tecnica con e senza appoggio delle mani. ● Verticale. Esercizi preparatori e prove di tenuta della verticale. 	

MODULO N. 7	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Test di potenza degli arti superiori. Trazioni alla spalliera per gli uomini e tenuta alla spalliera per le donne. Esercizi preparatori e test. ● Stretching. Esercizi di stretching dei vari distretti muscolari del corpo con indicazioni dei principali muscoli coinvolti e della loro funzione. Ruolo dello stretching nella preparazione atletica. ● Postura. La corretta posizione nello spazio, nelle varie posizioni. Atteggiamenti scorretti e prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi. 	

2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

Torino, 09/06/2018

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
